مقـــــالة (1) بعنـــــوان:

مقدمة لكتاب ((الإدمان جزء من حاضرنا وبوصلة مستقبلنا))

أحمد حيان حمزة - إبريل 2024



تسلط الضوء هذه المقالة – على توضيح المفهوم البيو-نفسي والسلوكي للإدمان والعادات القوية التي تشكله بغض النظر إذا كان هذا الإدمان إيجابي أو سلبي (مناسب أو غير مناسب)، كما تحدد المقالة أيضاً أنواع الإدمانات والعادات الإنسانية. وتعتبر دراسة الإدمان من المنظور البيو-عقلي-نفسي هام جداً لتطور شخصية وأداء الإنسان في حياته المهنية والاجتماعية والخاصة والعامة. وهذا بالطبع يساهم بطريقة أو بأخرى في مساعدة استشاريي تطوير المهارات الإبداعية ومدربي المواهب الخاصة على مساعدة الكثير من الأشخاص الغارقين في دوامة الدائرة النفسية القاتلة (Backbiting Circle). من خلال مراقبة عاداتي وعادات الآخرين وطريقة تفكيري وتفكيرهم المتكررة ولأكثر من 20 عاماً، في كل مرة كنت أقوم بتأجيل الخوض في هذا الأمر لأنني اعتبرت أن التردد حكمة والتريّث قد يأتيني بأفكار أفضل، لكني انتبهت إلى أنني لم أنتبه أن هذه كانت واحدة من العادات التي تجعلني أؤجل نشر ما أراه وأشاركه معكم. الإدمان وما أدراك ما الإدمان؟ حقيقةً "كل شيء في هذه الحياة هو نتيجة للإدمان". ولا يعني هذا أنه يركز فقط على بديهية "كل سلوك متكرر هو إدمان" بل يتعدى ذلك لنظرة أعمق وأبعد في تشكيل الوجود الإنساني وفهم السلوكيات المتكررة على المستوى الفردي والمجتمعي من خلال مقاربة مختلفة يشرفني أن أسوقها لكم.

في كل مرة كنت أقع في فخ أسلوب الحكم القاسي على نفسي كأداةٍ من أدوات ضبط جودة أدائي، من منظور المذهب الكمالي (perfection-oriented) لأنني اعتدت أن أفكر بهذه الطريقة – رغم أنها متعبة - فاكتشفت وأنا أدرس الإدمان والعادات اليومية والأسبوعية والشهرية – لي وللآخرين من حولي أفراداً وجماعات - أنني في كل مرة أتعرّف على المزيد من أسرار النفس الإنسانية وطبيعة وجود الإنسان وما ينتجه مادةً وفكراً وتجسيداً ومكننةً وما إلى ذلك من أدواتٍ وإنتاج عبر تاريخ البشرية كله.

لماذا نفكر كما نفكر؟ ولماذا نمشي كما نمشي؟ ولماذا تأكل ما تأكل كل يوم؟ لماذا تفضل الدجاج والبطاطا المقلية ولا تفضل البيتزا؟ ولماذا تكره المأكولات البحرية؟ لماذا تحصل على ما تحصل عليه من مال؟ ولماذا تخسر ما تخسر ؟ ولماذا تحب ذلك النوع من النساء؟ ولماذا تفضلين ذلك النوع من الرجال؟ لماذا أنا غني؟ ولماذا أنا فقير؟ لماذا أنا متعلّم ولماذا هو جاهل؟ ولماذا تحب الرياضة ولا يعجبك الرسم التجريدي؟ لماذا ولماذا ولماذا؟ لماذا تحب عصير البرتقال ولا تحب عصير الرمان؟ ولماذا ولماذا والعديد من مثل هذه الأسئلة؟

لكي تعرف نفسك أكثر وبشكل أوضح، راقب عاداتك وما الذي تدمن على فعله كل يوم وكل ساعة وكل صباح وكل ظهيرة وكل مساء وكل مرة تفكر فيها تحت الضغط وأنت مسترخي، عندما تغضب وعندما تفرح، أي أثناء ألمك وأثناء لذتك .

عشت في دوامة الأسئلة هذه وظلّت معلّقة تدور في رأسي لوقت طويل وأنا أحاول أن أفهم وأجيب بطريقة علمية عقلانية وفي كل مرة أفتح باباً وأقول لقد فهمت، أجد نفسي أجهل مما سبق، وأسأل أسئلةً أخرى أبسط ولكنها صعبة، أسئلة أكثر مما يستطيع عقلي الصغير وقلبي المحب أن يتحمله .

لقد تغيّر مفهوم الإدمان في الآونة الأخيرة بشكل كبير وخاصةً بعد اكتشاف الخريطة الكيميائية-العصبية-السلوكية لدماغ الإنسان. وأصبح فهم آليات نشوء واستمرار وإحلال العادات الإدمانية أكثر وضوحاً مما سبق. وهي تفسيرات ومحاولات لفهم السلوك الإنساني (في مختلف بيئات حياته: المهنية والاجتماعية والإنتاجية والسياسية والعسكرية والاقتصادية والفردية).

ومن خلال ربط ما ينتجه الدماغ الإنساني من هرمونات (مثل الدوبامين والأندروفين والسيروتينين و الأكسيتوسين وغيرها) بتشكيل العادة اليومية الآنية أو حتى الأسبوعية

والشهرية التي تتأثر بمئات العوامل الداخلية (مثل البيو-نفسية) وعوامل خارجية (مثل سوسيو-نفسية)، ظهر المفهوم الأوضح لتشكيل النظام الإدماني لطبيعة الإنسان والمجتمع. فلدى التطرق لكلمة "الإدمان" Addiction ، فإننا لا نعنى هنا فقط ما هو سيء مثل الإدمان على التدخين والمخدرات والمشروبات الكحولية وغيرها من المواد التي تؤثر على صحة الإنسان. بل الإدمان على فعل كل شيء وإنتاج كل شيء وربح كل شيء وخسران كل شيء وتكرار ذلك من خلال نظام العادات الساعيّة واليومية والأسبوعية والشهرية وكذلك السنوية...

من هنا أثار موضوع الإدمان اهتمامي. فهو مبني على إدمان فعل أي سلوك معتاد نقوم بتكراره وبنفس الطريقة كل مرة وبفواصل زمنية محددة ومنتظمة ومحاولة تكراره – واعتبار الإدمان كنظام متكامل ومعقّد يُنتج العديد من العادات اليومية العنيفة والقوية التي تسيطر على حياة الأفراد والمجتمعات - والمشروطة بعوامل إطلاقها / تعميقها / زيادتها / أو تخفيضها – والتي لا يمكن مقاومتها في كثير من الأحيان .



يقول أرسطوطاليس (Aristotle) المشهور باسم أرسطو - (384 ق.م - 322 ق.م) وهو فيلسوف يوناني ملقب بالمعلم الأول، وهو تلميذ أفلاطون (Plato) ومعلم الإسكندر الأكبر: " نحن نصبح بما نفعله بشكل متكرر. فالتميّز، إذًا، ليس عملاً منفرداً، بل هو عادة " – انتهى الاقتباس. أي أنه اعتبر العادة على أنها مصدر قوي لتشكيل تكويننا، لأنه قال نحن نصبح (أي نتشكل نتكوّن ونصيغ حاضرنا ومستقبلنا) بتكرار ما نفعله .

فنحن كبشر (بوعينا المادي والجسدي والسلوكي) أصبح لازماً علينا أن نتعرّف على الإدمان وفهم جوانبه البيو-سلوكية والنفسية والعاطفية. وفي كثير من الحالات يكون للإدمان منشأ جيني وإفراز هرموني متفاوت التركيز وبحسب نوعية وكثافة تكرار التجربة على المستوى الجسدي والعاطفي والنفسي والمستوى التفاعلي للوالدين وللبيئة

الاجتماعية الحاضنة. كل ذلك ساهم من خلال التنشئة الاجتماعية بتشكيل مثل هذه الشخصية بعاداتها وإدماناتها الجسدية والعقلية والنفسية والسلوكية.

وعلى المستوى البيولوجي يعتبر الإدمان نتيجة حتميّة لإنتاج طاقة النيرون (الخلية العصبية في دماغ الإنسان) بمستويات تجعل هرمون الدوبامين يتكرر في كل مرة وبكميات متفاوتة ومختلفة ومتنوعة تؤدي إلى تغيّرات مفاجئة في المزاج والحالة النفسية - تتراوح عادةً - ما بين الإثارة الشديدة والابتهاج وبين الاكتئاب والحزن والقلق الذي قد يبدو أنه ناشئٌ من مصدر غامض غير معروف لدينا.

==

لكننا الآن عندما نعرّف الإدمان حسب تركيبته كنظام متكامل ومترابط ومؤلف من العادات اليومية المبنية على كفاءة وشدة وقوة وضعف المستويات الهرمونية والبيولوجي والنفسية والعقلية (كنشاط عقلي ممارس بإرادة ووعي أم بغيرهما)، فإننا ندخل مرحلة جديد من تطوير آلية فهم جديدة لجمع المعلومات والبيانات الذاتية والموضوعية وتحليلها من أجل إيجاد حلول مباشرة وسريعة وفعّالة للمشاكل التي يعاني منها الأفراد والمجموعات وفرق العمل والمجتمعات على نحو أبعد مما يبدو عليه الحال .

العادة اليومية (إن كانت صحيّة أم ضارة، مقبولة أم مرفوضة، إيجابية أم سلبية) يمكن تعريفها – من الظاهر - على أنها فعل متكرر يحصل دماغ القائم به على مستوى ما من هرمون الدوبامين (هرمون التحفيز والمكافآت) في كل مرة يتعرض الإنسان لشروط تفعيله وبمستويات مختلفة. وقد يحدث هذا إما عن طريق تناول مادة ما مثل الكافيين أم الشوكولا أم غيرها من المنبهات أو المنشطات أو المخدرات، وإما عن طريق البرمجة اللغوية العصبية NLP بشكل منظّم وواعٍ أو بالصدفة أو بشكل اعتباطي محض .

وكذلك يمكن تحفيز هرمونات الدماغ الأربعة المذكورة أعلاه ليس فقط من خلال الطعام والشراب وتناول بعض المواد بل عن طريق تغيير ترددات أفكار محددة ومضبوطة ضمن نظام - يتم إعداده من قبل أخصائيي إعادة هيكلة التفكير – ومدربين متخصصين في تطوير نظم التفكير الفعال على المستويين الفردي والمجموعي - ويهدف هذا النظام لتغيير وإعادة برمجة أطر ونظم النماذج patterns الفكرية وكذلك نظم التفكير Mindsets لكي يتم إعادة برمجتها من جديد للتوائم مع العادات الجديدة التي يمكن إحلالها مكان العادات القديمة وبالتالي القدرة على هندسة وضبط وإعادة صياغة لحالات الإدمان التي يمارسها

الإنسان او المجموعات أو حتى المجتمعات. إن هذا يعني إنتاجٌ جديد على المستوى البيولوجي والعصبي والنفسي والسلوكي والفكري وبالتالي إظهاره على المستويات المادية والتكنولوجية ضمن الشكل الذي يظهر عليه.

وفي كل مرة يكرر الفرد أو حتى المجموعات (مثل فريق عمل، عائلة، مجلس إدارة، فريق جودة، فريق كرة قدم، لجنة تنفيذية، إلخ...) عيش تجربةٍ ما – قد أدت إلى نتيجة في كل مرة – فإن ذلك يعزز قوة العادة أو يقلل من تأثيرها حسب عدد التكرارات الناجحة – ليس فقط من الناحية النفسية والسلوكية الظاهرة بل أيضاً يغيّر التركيبة البيو-كيميكا-إلكترو-عصبية في الدماغ. وهنا علينا أن نفهم أننا عندما نستطيع أن نغيّر عادة من عاداتنا اليومية أو الأسبوعية فإننا نقوم حقيقة بإحلال عادةٍ أخرى بدلاً عنها ونقوم بتغيير واقعنا وواقع المجتمع الذي نعيش فيه إذا تحولت هذه الممارسة – على المستوى الفردي – إلى مشروع على مستوى المجتمع. يعني إعادة إنتاج الفرد والمجتمع لنفسه ولكن بطريقة واعية ومنظمة.

للتأكد من هذه الفرضية، دعونا نراقب عن قرب – ونضع نظارات علم النفس السوسيو-ثقافي - Socio-Cultural Psychology – مدى قوة العلاقة المترابطة بين أسلوب الحياة الذي ينتهجه أفراد في مجتمع ما مع طريقته في إنتاج السلوك الاجتماعي والبنية التركيبية للشخصية وما يأكله وكيف يفكر وكيف يعيش وما عاداته المتكررة كل ذلك يؤدي إلى واقع مجتمعي معين.

عند فهم آلية استخدام نفس الأدوات ونفس السلوكيات في نفس الوقت للقيام بعادة ما ولتغيير هذه العادة، فإننا نحاول تجريبِ عادة جديدة بحيث تقود إلى تجربة سلوكية نفسية عصبية وبمستوى آخر من الهرمونات التي تفرزها الجملة العصبية مثل الدوبامين والسيروتينين على سبيل المثال. والذي بالتالي سيحدد فيما أننا سنعيد الكرة في المرة القادمة ونشعر بالحماسة لذلك أم لا. وهذا بالطبع ليس فقط على المستوى الفردي، بل على مستوى المجموع الثقافي أيضاً.

ومن الجدير بالاهتمام معرفة طبيعة التجارب البيو-السلوكية الجديدة ذات المستوى العالي من إفراز الدوبامين والأندورفين على المستوى التفاعل العصبي الجزيئي

Molecular Nero-reaction - والتي قد يستخدمها المدربون والاستشاريون المتخصصون - قد تدفعنا لتغيير أولوياتنا وتفضيلاتنا التي اعتدنا عليها سابقاً والتي كنا

نحظى من خلالها على احترام وتقدير الآخرين أو العكس تماماً، وهذا قد لا يكون في الحسبان – في بعض الأحيان، وقد يبدو لعقلنا الواعي أنه ليس في صالحنا كأفراد ومجتمعات.

إن الاستمرار في انتهاج منظومة العادات القوية والإدمانات التي نعيشها قد تودي بنا إلى التهلكة إذا لم ننتبه لنظام الإدمانات التي نمارسها كل يوم. والتاريخ يشهد على إهلاك القرى والدمار الذي حدث في العالم – وقد يحدث.

وهنا قد يلجأ بعض الأفراد – بل حتى المجتمعات - لتجاوز الأطر المجتمعية المقبولة من أجل إعادة مستوى الإثارة التي حصلوا عليه في المرة الأولى من التجربة. وهذا يعني أنهم قد يضحّون بما هو لصالحهم على مستوى المنفعة المؤجلة بسبب اللذة أو المتعة الآنية أو حتى الألم..

هذه المقاربة حول الإدمانات بأنواعها (الكيمياوية والسلوكية) لا تدخل تحت منظومة القيم المتعارف عليها تاريخياً بشكل تقليدي، بل هي موضوعية بحتة بحيث تتعامل مع أنظمة العادات القوية التي تشكل بنية التركيبة الشخصية للإنسان، وكذلك تعمل على بناء وإعادة هندسة العقل الجمعي للأفراد وفرق العمل وللمجموعات التنفيذية في المجتمعات على اختلاف ثقافاتها. أي أن العادة قد تكون صحيّة أم ضارّة، جيدة أم سيئة وقد يكون الإدمان مناسباً مقبولاً أم غير مناسب ومرفوض على المستوى الفردي والمجتمعي.

إن الفهم الأعمق لكيفية صياغة عمليات صنع واتخاذ القرارات حسب مقاربتنا هنا - والتي تقول أن: ((الإدمان جزءٌ من حياتنا اليومية وهو الذي يحدد مستقبلنا شئنا أم أبينا)) - يدفعنا لاكتشاف الرابط ما بين ما هو ممارس مرغوب وما هو ممارس مرفوض وكذلك ما بين هو متمنى وما هو كائن بالضرورة.

أي ببساطة إن الإدمانات - بشكلها وطبيعتها وقوتها وبنيتها البيو-نفسية ونظمها المترابطة - التي يعيشها الإنسان – ويمارسها كل يوم - لها الدور الأساسي الذي يساهم بطريقة فعالة ومباشرة في تشكيل طبيعة وهيكلية الوجود الإنساني (الفردي والمؤسسي، المادي وغير المادي) بحيث يكون كما هو عليه الآن، وكذلك يحدد كيف سيكون في المستقبل بحكم الإدمانات السائدة التي تعيشها البشرية الآن .

وهذا المنطلق يساعدنا - في كثير من الأحيان - على الإجابة على العديد من الأسئلة الصعبة وفهم الأسباب التي تؤدي إلى النتائج التي يحصل عليها الأفراد والمجتمعات – نتيجة لنظم الإدمانات التي يعيشونها. ورغم أنها تبدو بسيطة وحتى تافهة للبعض، ولكن تبقى الأسئلة مفتوحة للإجابة على: لماذا نحصل على ما نحصل عليه؟ ولماذا نحن كما نحن عليه؟ ولماذا نفكر كما نفكر؟ لماذا كنا كما كنا؟ ولماذا نعاني ولماذا نحن تعساء ولماذا نحن سعداء؟ ولماذا نعمل كما نعمل؟ ولماذا نريد خلق مخلوقات جديدة تعمل بآليات وبرمجيات الذكاء الاصطناعي؟ ولماذا نريد المزيد من الأسلحة؟ ولماذا نريد المزيد من المال والماء؟ والعديد من الأسئلة التي قد تصل إلى طاولة الأمم المتحدة لمناقشة مفهومها التنموي.

قد يسأل سائل متسائل، مستسخف، أكل هذا من مقاربة ((الإدمان جزءٌ من حياتنا اليومية وهو الذي يحدد مستقبلنا شئنا أم أبينا))؟

أترك الإجابة مفتوحة لذوي الألباب والعقول التي تريد استكمال البحث في هذا المجال.

===



من ناحية ثانية دعونا نرى ما هي أنواع الإدمانات العديدة التي يعيشها الأفراد والمجموعات على حد سواء والتي تؤثر على حياتنا اليومية وتساهم في تشكيل مستقبلنا ومستقبل أجيالنا:

1 الإدمان البيو-عصبي-نفسي (الإدمان على المواد الكيماوية): وهو الإدمان على بعض المواد الكيمياوية والتي تشتمل على لائحة طويلة: كالنيكوتين والحشيش (من خلال التدخين بأنواعه: كتدخين السجائر والشيشة) وتناول المخدرات (كالهيروين والكوكايين) أو بعض الحبوب المخدرة أو المنشطة وكذلك المشروبات الكحولية (من البيرة صعوداً حتى الفودكا وغيرها من المشروبات القوية التي تحتوي على نسب عالية من الكحول من شأنها أن تُنهك وتدمّر الجهاز العصبي مع مضي الوقت). هذا إضافة إلى الإدمان على الكافيين من خلال شرب المنبهات وخصوصاً القهوة والشاي. وبعض مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية. وهنا وجب التنبيه إلى أننا نعتبر أي مادة كيماوية يتناولها المدمن ضارة أم غير ضارة فإنها تقع تحت الإدمان الكيميائي.

ويلجأ العديد من الأفراد – وخاصة الشباب - من خلال الإدمان الكيميائي هذا إلى تحفيز الجملة العصبية للوصول إلى حالة من الشعور بالنشوة أو تخفيف الألم كطريقة من طرق التعامل مع القلق والضغوط النفسية.

إضافةً لما سبق لا ننسى أن الإدمان على الأدوية (مهما كان نوعها)، كالأدوية المهدئة والمنوّمِة والمسكّنة والمطمئنة والمخدرة والمهلوسة، حيث يلجأ الأفراد وحتى المجموعات إلى استخدامها بشكل متزايد ومفرط دون أي استشارة طبيّة ودون معرفة أولياء أمورهم أو شركائهم -إن كانوا بالغين. وهذا مما يؤدي إلى حالة متفاقمة ومعقدة من الإدمان البيو-عصبي-نفسي في حال تم التغافل عن شدتها واستفحالها.

2 الإدمان السلوكي: وهنا نبتسم حيث نجد أنفسنا أمام لائحة طويلة عريضة من السلوكيات المتكررة والتي تشكل عادات يومية قوية ومع أخواتها من العادات المترابطة تشكل نظاماً يؤدي للإدمان السلوكي. وتشتمل هذه اللائحة على:

-الإدمان على سلوكيات مثل التسّوق المفرط دون الحاجة لما تشتريه لإن السبب ليس الحاجة لمشترياتك، لكن نقص نفسي أو رغبة في الإنجاز الزائف

-الإدمان على ألعاب الفيديو والموبايل ووسائل التواصل الاجتماعي (وأسميها هنا اختصاراً "واتصاج")

-الإدمان على لعب القمار أو بعض منصات التداول – فوريكس - التي لا تعتمد على التحليل الفني والفهم للسوق، بل يا بتصيب يا بتخيب، أنا وحظي!

-الإدمان على الجنس بشكل مفرط (إما عن طريق زيارة ومطاردة العاهرات أو من خلال الممارسة المفرطة المتكررة بشكل مرضي للعادة السرية)

-الإدمان على الكذب والنفاق والتسويف والتأجيل والمخادعة والمناورة

-الإدمان على الكسل والتنبلة والتباطؤ والتراخي

-الإدمان على الغضب والتوتر والقلق والأرق

-الإدمان على التأخر عن المواعيد

-الإدمان على فعل الشر وكراهية نفسك والآخرين

-الإدمان على الحزن والكآبة والاكتئاب

-الإدمان على سوء الأداء والتأخر

-الإدمان على الحسد وصنع المزيد من الأعداء

-الإدمان على التعالي والغرور والعنصرية

-الإدمان على النسيان والتناسي

-الإدمان على الفقر والضعف والمرض

-الإدمان على الجهل والتغابي

-الإدمان على الحقد والانتقام

-الإدمان على اليأس والفشل

-الإدمان على أي سلوك يتكرر ويؤدي بصاحبه إلى التعب الجسدي والنفسي دون أهداف مفيدة.



ولكن في نفس الوقت، وحسب مقاربتنا في هذه المقالة ((الإدمان جزءٌ من حياتنا اليومية وهو الذي يحدد مستقبلنا شئنا أم أبينا))، فإننا أيضاً نسلط الضوء على أمثلة من الإدمان السلوكي الذي يؤدي إلى نتائج إيجابية وصحيّة ونفسية طيبة:

-الإدمان على ممارسة الرياضة

-الإدمان على الطعام الصحي

-الإدمان على القراءة والتطوير الشخصي

-الإدمان على الوفرة والخير والغنى

-الإدمان على فعل الخير

-الإدمان على تطوير الذات والحياة

-الإدمان على دقة المواعيد وجودة الأداء

-الإدمان على النجاح والتفوق

-الإدمان على النظافة والأناقة

-الإدمان على الحب والمودة

-الإدمان على مساعدة الآخرين

-الإدمان على الإبداع والتميّز

-الإدمان على صنع الأصدقاء

-الإدمان على التسامح والمغفرة والمضي نحو الأهداف

-الإدمان على الإيمان بأن للوجود سبب كافي للاستمرار مهما كانت التحديات

-الإدمان على الكلمة الطيبة والمشاعر الإيجابية النبيلة

-الإدمان على تكرار أي سلوك يؤدي بصاحبه إلى المزيد من القوة الجسدية والنفسية والمالية والفكرية لأنه/لأنها فهم/ت هدف الحياة.

في الختام، بناءاً على المقاربة التي قمنا بمناقشتها ههنا، استطاع عدد من الأخصائيين والمرشدين النفسيين وعدد من الأصدقاء (المدربين الشخصيين) من تذليل العديد من الأوهام المتعلقة بالعادات السلبية ومفهومنا للإدمان من النواحي البيولوجية والكيماوية والعصبية والنفسية والعقلية واللغوية والاجتماعية، حيث استطاعوا إعداد برامج وخطط تطوير خاصة لمعالجة العديد من الحالات الصعبة في مختلف البيئات المهنية والاجتماعية والعائلية.

مع تحيات المركز الدولي للإدارة الإنسانية HMICenter



Human Management International Center

HMICenterالمركز الدولي للإدارة الإنسانية | Facebook

أحمد حيان حمزة

Ahmad Hayan Hamzeh

للمزيد من المعلومات التواصل مع:

(7) Ahmad Hayan Hamzeh (Ahmet Ayhan) | LinkedIn

(1) Ahmad Hayan Hamzeh - Academia.edu

==